

ACADEMIC BURNOUT DITINJAU DARI PROBLEM FOCUSED
COPING PADA MAHASISWA AKHIR YANG BEKERJA



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Dosen Pembimbing:
Lisnawati, S. Psi, M. Psi
NIP 19750810 201101 2 001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-6300/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2024

Tugas Akhir dengan judul

: *Academic Burnout Ditinjau dari Problem Focused Coping pada Mahasiswa Akhir yang Bekerja.*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURSYAHDINA AL-RAHMAH BOBIHU
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010077
Telah diujikan pada : Jumat, 29 November 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

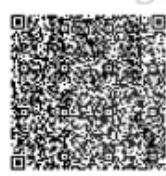
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 67629cf84289



Pengaji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

SIGNED

Valid ID: 675ahtd4dae77



Pengaji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.

SIGNED

Valid ID: 675c2fdce730



Yogyakarta, 29 November 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6763e02772cb2

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Nursyahdina Al-Rahmah Bobihu

NIM : 20107010077

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, setelah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Yogyakarta, Desember 2024

Yang menyatakan



Nursyahdina Al-Rahmah Bobihu

NIM. 20107010077

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05-03/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nursyahdina Al-Rahmah Bobihu
NIM : 20107010077
Judul Skripsi : Academic Burnout Ditinjau dari Problem Focused Coping pada Mahasiswa Akhir yang Bekerja

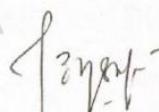
sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

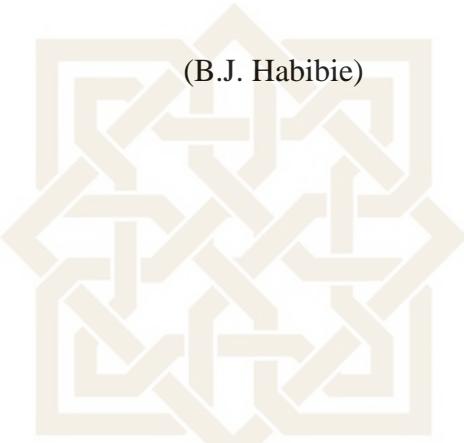
Yogyakarta, 22 November 2024

Pembimbing


Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19750810 201101 2 001

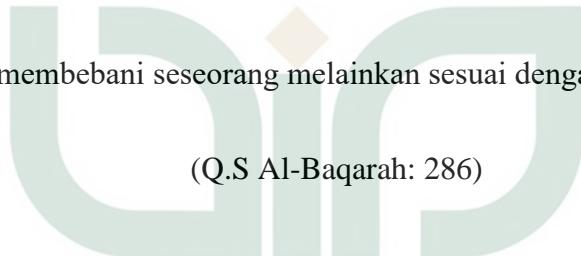
MOTTO

“Belajarlah mengucap syukur dari hal-hal baik dihidupmu. Belajarlah menjadi kuat dari hal-hal buruk dihidupmu.”



(B.J. Habibie)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”



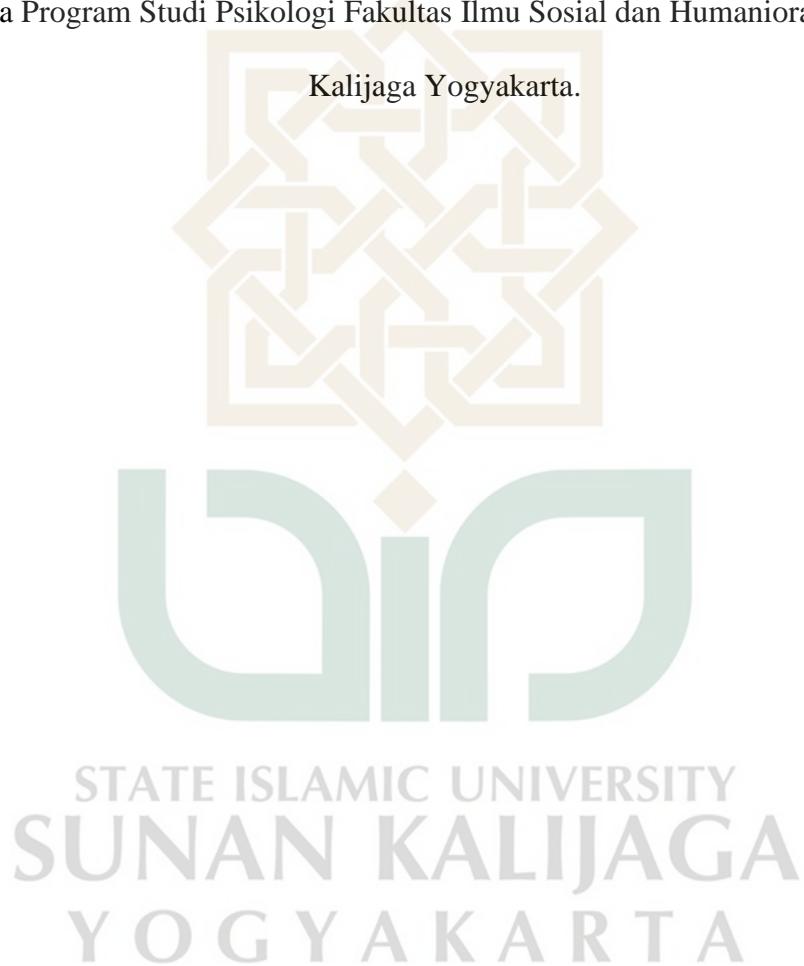
(Q.S Al-Baqarah: 286)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Halaman ini saya persembahkan skripsi ini kepada Alm. Ayah, Ibu saya, sahabat saya, teman-teman saya, orang- orang yang menunggu kelulusan saya, serta kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga tuntas. Sholawat serta salam senantiasa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi panutan dan diharapkan syafaatnya kelak di Yaumum Qiyamah, Aamiin.

Skripsi dengan judul “*Academic Burnout Ditinjau dari Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Akhir yang Bekerja” penulis susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi (S. Psi) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penasehat akademik yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan.

4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan dan penelitian skripsi ini.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
6. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran pada penelitian ini.
7. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang senantiasa memberikan ilmu, nasehat, dan pengalaman selama masa perkuliahan.
8. Seluruh Tenaga Pendidik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah membantu proses perkuliahan hingga selesaiya skripsi ini.
9. Cinta pertama dan panutanku, Alm. Ayahanda Yusran Bobihu. Meskipun Papa telah tiada dan tidak dapat ikut serta menyaksikan juga melihat tumbuh kembang Kakak Nina hingga sekarang, tetapi kasih sayang dan semangat Papa selalu menjadi inspirasi bagi Kakak Nina untuk terus berjuang. Semoga Papa senantiasa mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya.
10. Pintu surgaku, Ibunda Naspinah, S.Kom.. Mama sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi Kakak Nina, beliau tidak henti memberi semangat, serta do'a yang selalu mengiringi langkah Kakak Nina sehingga bisa menyelesaikan program studi sampai selesai.

11. Kepada Adik tersayang, Muhammad Al-Fauzan Bobihu yang ikut berkontribusi memberi semangat sehingga saya bisa mencapai titik sekarang.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, *my forever beloved one*, Dwi Hidayatul Fauzan, S.Psi. Terimakasih penulis sampaikan karena telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, motivasi, cinta kasih, kebersamaannya hingga materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, penasehat yang baik dan memberikan semangat pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui. Aamiin
13. Sahabat-sahabat tercinta, Ulfa Khorunnissa, Najma Fuaida, Dwiya Elsa Yulianti yang telah menjadi pendengar juga penyemangat yang luar biasa baik serta selalu membersamai penulis di tanah rantau ini. Terimakasih telah membersamai penulis selama proses perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
14. Sahabat SMA saya tercinta di Makassar, Syarifah Andi Balqies Lutfi Al Haddad dan Andi Muhammad Gaizka Sufardiman yang menghibur penulis saat berkeluh kesah serta selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan studi.
15. Sahabat “Badak dan Ikan” terimakasih atas segala dukungan dan telah menemani penulis selama menempuh perkuliahan. Tak lupa *honorable*

mention untuk Rauf dan Riski yang sudah membantu penulis dalam memberikan jawaban terkait pertanyaan teknis mengenai skripsi.

16. Seluruh teman-teman yang telah membantu menyebarkan quisioner penelitian dan penggerjaan skripsi ini.
17. Kepada seluruh responden yang bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
18. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih banyak atas segala do'a dan dukungan yang telah diberikan kepada saya selama penyusunan skripsi ini.

Harapannya semoga hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi banyak pihak. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis sangat terbuka kepada seluruh pihak akan adanya kritik, masukan, dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

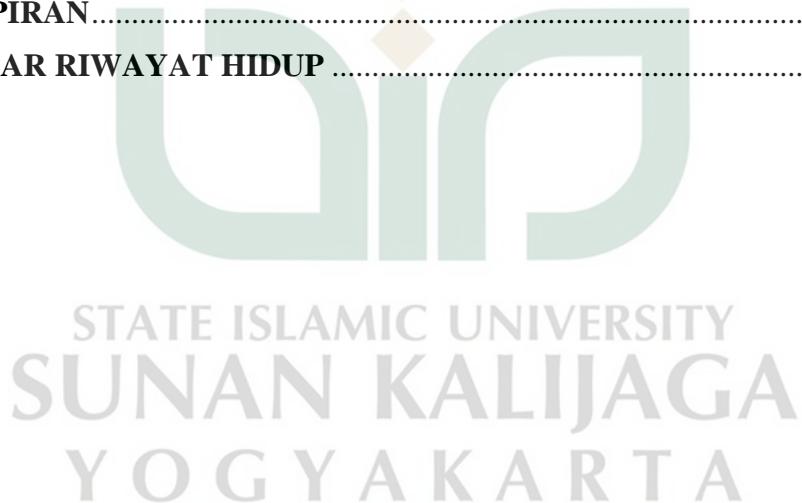
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Secara Praktis	7
D. Keaslian Penelitian	7
BAB II	23
TINJAUAN PUSTAKA	23
A. Academic Burnout	23
1. Pengertian Academic Burnout	23
2. Aspek-aspek Academic Burnout	24
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Academic Burnout</i>	26
B. Problem Focused Coping	29
1. Pengertian Problem Focused Coping	29
2. Aspek-aspek Problem Focused Coping	31

C. Dinamika Hubungan antara Academic Burnout dan Problem Focused Coping	32
D. Hipotesis.....	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel.....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
1. Academic Burnout.....	38
2. Problem Focused Coping	38
D. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Skala Academic Burnout.....	42
2. Skala Problem Focused Coping	43
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	44
1. Validitas.....	44
2. Seleksi Item	45
3. Reliabilitas.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	47
1. Uji Asumsi.....	47
2. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Orientasi Kancah.....	49
B. Persiapan Penelitian	50
1. Persiapan Administrasi	50
2. Persiapan Alat Ukur	50
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem.....	51
4. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	51
C. Pelaksanaan Penelitian	55

D. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	56
2. Deskripsi Statistik.....	61
3. Uji Asumsi.....	64
4. Uji Hipotesis.....	66
5. Analisis Tabulasi Silang	67
E. Pembahasan.....	71
BAB V.....	78
KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
1. Bagi Partisipan	78
2. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	78
3. Bagi Institusi/Perguruan Tinggi	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	104



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Academic Burnout	43
Tabel 3. 2 Sebaran Item Skala Academic Burnout.....	43
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Problem Focused Coping.....	44
Tabel 3. 4 Sebaran Item Skala Problem Focused Coping	44
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Skala Academic Burnout Sebelum Digugurkan	52
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Skala Academic Burnout Setelah Digugurkan..	53
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Skala Problem Focused Coping Sebelum Digugurkan	54
Tabel 4. 4 Distribusi Aitem Skala Problem Focused Coping Setelah Digugurkan	54
Tabel 4. 5 Tabel Nilai Reabilitas Skala	55
Tabel 4. 6 Demografi Jenis Kelamin Responden.....	57
Tabel 4. 7 Demografi Universitas Responden	58
Tabel 4. 8 Demografi Semester Responden	60
Tabel 4. 9 Demografi Jenis Pekerjaan Responden.....	60
Tabel 4. 10 Analisis Deskriptif Statistik	61
Tabel 4. 11 Rumus Kategorisasi	62
Tabel 4. 12 Kategorisasi Academic Burnout	63
Tabel 4. 13 Kategorisasi Problem Focused Coping.....	63
Tabel 4. 14 Data Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	64
Tabel 4. 15 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	67
Tabel 4. 16 Tabulasi Silang Jenis Kelamin pada Academic Burnout	68
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang Jenis Kelamin pada Problem Focused Coping..	69
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang Jenis Pekerjaan pada Academic Burnout	70
Tabel 4. 19 Tabulasi Silang Jenis Pekerjaan pada Problem Focused Coping	71

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Dinamika Hubungan Antara Academic Burnout dan Problem Focused Coping.....	36
Gambar 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel	41
Gambar 4. 1 Q-Q Plot.....	65
Gambar 4. 2 Residual Plot	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Informed Consent	83
Lampiran. 2 Alat Ukur Penelitian.....	83
Lampiran. 3 Alat Ukur	86
Lampiran. 4 Tabulasi Data Penelitian	87
Lampiran. 5 Uji Asumsi	102
Lampiran. 6 Uji Hipotesis	103



ACADEMIC BURNOUT DITINJAU DARI PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA AKHIR YANG BEKERJA

Nursyahdina Al-Rahmah Bobihu

20107010077

INTISARI

Mahasiswa akhir yang bekerja menghadapi tekanan ganda dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang berpotensi memicu *academic burnout*. Tanggungjawab dan peran ini menyebabkan timbulnya kelelahan emosional, penurunan antusiasme, serta kurangnya motivasi. Salah satu strategi yang dapat membantu mengurangi hal tersebut adalah *problem focused coping* yang berfokus pada identifikasi masalah dan pemecahan melalui langkah-langkah praktis dan konstruktif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Total subjek pada penelitian ini berjumlah 119 orang mahasiswa aktif S1 semester akhir di DI Yogyakarta dengan penetapan jumlah minimum subjek sebanyak 77 orang menggunakan aplikasi G*Power. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *nonprobability sampling* dengan menggunakan *convenience sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari dua alat ukur, yaitu Skala *Academic Burnout* dan Skala *Problem Focused Coping*. Teknik analisis yang dilakukan dengan uji analisis *pearson product moment*. Hasilnya, diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa S1 akhir yang bekerja dengan $p = <.001$ dan nilai koefisien $r = -0,427$. Saran penelitian ini adalah pentingnya mengembangkan *problem focused coping* pada mahasiswa saat menghadapi kejemuhan selama menjalankan peran ganda serta untuk tetap fokus pada tujuan dalam menyelesaikan studi walaupun sambil bekerja.

Kata kunci: *Academic Burnout, Problem Focused Coping, Mahasiswa Akhir*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**ACADEMIC BURNOUT IN TERMS OF PROBLEM-FOCUSED COPING
AMONG FINAL-YEAR WORKING STUDENTS**

Nursyahdina Al-Rahmah Bobihu
20107010077

ABSTRACT

*Final-year undergraduate students who work face dual pressures from academic and professional responsibilities, increasing their risk of experiencing academic burnout. These demands often lead to emotional exhaustion, decreased enthusiasm, and reduced motivation. One effective strategy to address this issue is problem-focused coping, which emphasizes identifying problems and resolving them through practical, constructive actions. This study aims to examine the relationship between problem-focused coping and academic burnout among final-year working students. The study involved 119 active undergraduate students in their final semester in Yogyakarta, with a minimum sample size of 77 determined using the G*Power application. A non-probability sampling technique, specifically convenience sampling, was employed. The study used a quantitative correlational method, collecting data through questionnaires comprising two scales: the Academic Burnout Scale and the Problem-Focused Coping Scale. Data were analyzed using Pearson product-moment correlation. The results revealed a significant negative relationship between problem-focused coping and academic burnout, with $p < .001$ and a correlation coefficient of $r = -0.427$. This indicates that students with higher problem-focused coping abilities are less likely to experience academic burnout. The study suggests the importance of fostering problem-focused coping strategies among students to help them manage the challenges of balancing dual roles and remain focused on their academic goals while working.*

Keyword: Academic Burnout, Problem Focused Coping, Final-year college students

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tugas mahasiswa adalah dengan mengikuti perkuliahan dan diantara aktifitas perkuliahan tersebut adalah mengerjakan tugas kuliah, dengan mengerjakan tugas kuliah mahasiswa akan lebih kuat dalam memahami materi juga dapat bertanggung jawab atas tugas yang diberikan. Dalam teori kognitif Jean Piaget (2019) menekankan pentingnya proses mental seperti perhatian, ingatan, dan pemecahan masalah dalam pembelajaran dan tugas kuliah merangsang proses-proses kognitif ini, sehingga membantu mahasiswa dalam memperdalam pemahaman mereka terhadap materi kuliah.

Namun demikian, ketika tugas-tugas ini tidak dapat dikelola oleh mahasiswa dengan baik yang menyebabkan mahasiswa merasa tugasnya menjadi banyak dan sulit untuk diselesaikan, maka hal ini akan menyebabkan mahasiswa mengalami kejemuhan akademik atau *academic burnout*. Menurut Rad, dkk (2017) *academic burnout* dapat didefinisikan sebagai seseorang yang mengalami kurang minat dalam menyelesaikan tugas, merasa rendahnya motivasi, dan kelelahan karena tuntutan akademik, sehingga hal tersebut menimbulkan kesulitan dalam pembagian waktu, konsentrasi yang terbagi-bagi. Kondisi *academic burnout* dapat disebabkan oleh beban, stres, atau faktor psikologis lain yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa (Yang,

2004). *Academic burnout* juga dapat menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa juga harus bekerja. Tuntutan waktu, energi, dan fokus yang dibagi antara pekerjaan dan studi dapat meningkatkan resiko terjadinya *burnout*.

Bekerja sambil kuliah sebenarnya memiliki beberapa manfaat atau dampak positif. Dalam dinamisme aktivitas kerja mahasiswa dapat membentuk citra diri mereka, hal ini penting dalam proses pertumbuhan pribadi selama kuliah dengan tetap aktif di kelas sambil mendapatkan pengalaman kerja, mahasiswa dapat merasakan sendiri proses perolehan ilmu itu langsung dan kegiatan dalam perkuliahan menjadi lebih berarti dan memiliki makna bagi mahasiswa, terlepas dari adanya permasalahan baik internal dan eksternal yang mendasari mahasiswa (Tri Utami, 2020). Mahasiswa yang bekerja idealnya dapat mengatur waktu secara efektif antara studi dan pekerjaan agar terhindar dari *academic burnout*. Prioritas harus pada manajemen waktu dan keseimbangan hidup-kerja. Menurut Fun et al. (2021) *academic burnout* seharusnya tidak perlu terjadi. Secara sadar, mahasiswa harus mampu menanamkan pikiran-pikiran positif, yaitu dedikasi dan semangat.

Dari sisi tugas perkembangan Hurlock, mahasiswa dapat dikategorikan kedalam usia dewasa awal yang pada seharusnya sudah dapat berfikir secara lebih matang, mampu menyesuaikan diri pada situasi yang ada, memiliki motivasi yang kuat, dan mengembangkan karir. Jika

mahasiswa dapat memenuhi tugas perkembangannya tersebut maka seharusnya dapat terhindar dari *academic burnout*.

Berdasarkan *preliminary research* yang dilakukan oleh peneliti melalui survey kepada mahasiswa yang bekerja, sebanyak 10 orang (58,8%) dari total 17 orang responden mahasiswa semester tujuh dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dipilih sebagai sampel subjek merasakan bahwa tugas-tugas yang diberikan kepada mereka adalah beban. Lebih lanjut, fenomena *academic burnout* ini tercermin dalam prevalensi *stress* yang tinggi (76,5%), kelelahan emosional (64,7%), penurunan antusiasme (58,8%), dan kelelahan fisik (29,4%) diantara para responden. Temuan ini menunjukkan tingkat kelelahan dan *stress* yang signifikan di kalangan mahasiswa semester akhir, yang berpotensi mengarah pada *academic burnout*.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Devi, dkk (2021) dari 182 orang mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 123 orang (67,9%) mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang. Data tersebut menunjukkan adanya *problem academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Orpina & Prahara (2019) bahwa *academic burnout* dipicu karna adanya *stress*, beban, ataupun suatu faktor psikologis, yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang harus diikuti dan kemudian mewujudkan keadaan

kelelahan emosional, merasakan akan pencapaian diri yang rendah dengan kecenderungan menjadi depresi.

Jika ditinjau dari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *academic burnout*, terdapat dua faktor yang dikategorikan menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, yaitu menumpuknya tugas akademik, kurangnya dukungan fasilitas pembelajaran, waktu ujian yang cenderung terbatas, persyaratan akademik, konflik antar peserta didik, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung termasuk pekerjaan yang berlebihan, konflik antar rekan kerja, pemberian *reward* yang tidak pantas, ketidakadilan, kesenjangan nilai antara individu. Sedangkan, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu termasuk adanya perspektif negatif terhadap beban belajar, individu yang merasa kesulitan mengerjakan ujian, perasaan takut akan kegagalan, ketidakpastian tentang masa depan, karakter demografi, tipe kepribadian dan sikap individu terhadap pekerjaannya (Orpina & Praharra, 2019).

Diantara berbagai faktor tersebut, tipe kepribadian menjadi salah satu faktor yang cukup berperan dalam *academic burnout*. Hal ini karena tipe kepribadian merupakan salah satu faktor dalam memahami bagaimana seseorang mengatasi masalah dan beradaptasi dengan tuntutan akademik. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi stress yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) menunjukkan korelasi bahwa kedua strategi coping yaitu *problem focused coping* dan

emotional focused coping berhubungan positif dengan semua tipe kepribadian. Hal ini diterangkan lebih lanjut bahwa strategi coping *problem focused coping* dan *emotional focused coping* memiliki korelasi signifikan dengan tipe kepribadian dengan nilai signifikansi $p<0.05$. Sehingga menunjukkan bahwa cara seseorang menyelesaikan masalah, baik dengan menghadapi masalah atau menggunakan emosi semuanya berhubungan dengan tipe kepribadian. Hasil penelitian Ferdiawan, dkk. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja yang mengalami *academic burnout* memerlukan strategi pengelolaan masalah untuk setiap perannya, baik dalam lingkungan akademik maupun lingkungan pekerjaan. Menurut penelitian ini, mekanisme penyelesaian masalah yang fokus pada sumber masalah dan memberikan dukungan psikologis dapat membantu mahasiswa mengurangi *academic burnout*. Mahasiswa juga dapat meningkatkan kapasitas diri mereka untuk mengatasi tantangan dalam dunia pendidikan dan pekerjaan yang dijalankan secara bersamaan.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, *coping* strategi yang digunakan mahasiswa dapat menjadi kunci. Salah satu strategi yang bisa digunakan adalah *problem focused coping* yaitu pendekatan individu dengan berusaha menyelesaikan masalah yang menyebabkan stress melalui cara-cara praktis dan konstruktif. Menurut Raharjo dkk (2022) *problem focused coping* yakni strategi yang bisa diterapkan untuk pemecahan masalah dengan mengetahui masalahnya terebih dahulu, lalu menghasilkan solusi alternatif dengan mempertimbangkan secara efektif ,

dan mengambil tindakan. Dengan kata lain, kategori *coping* strategi ini sebagai cara mengembangkan perilaku konstruktif baru yang yang dapat diterapkan untuk mengurangi kadaan stress dalam menghadapi situasi serupa di kemudian hari. Hasil dari penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dengan kemampuan *problem focused coping* yang rendah mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi (Raharjo & Prahara, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melihat pentingnya *problem focused coping* dalam kaitannya dengan *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa akhir yang bekerja. Untuk itu, dalam penelitian ini peneliti mengambil tema *problem focused coping* dengan *academic burnout*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini harapannya dapat menjadi wacana informasi baru dan memberikan pengetahuan yang dapat menambah perkembangan kajian ilmu psikologi pendidikan dan psikologi klinis, khususnya untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dalam kaitannya dengan *problem focused coping*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai penguatan *problem focused coping* dengan baik sehingga tidak mengalami peningkatan *academic burnout*.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan maupun penyusunan mampu menguatkan *problem focused coping* dengan baik sehingga tidak mengalami peningkatan *academic burnout*.

c. Bagi Pembaca/Masyarakat

Penelitian ini mampu memberikan wawasan yang mendalam kepada para pembaca dan masyarakat luas mengenai pentingnya penguatan *problem focused coping* untuk mencegah peningkatan terjadinya *academic burnout*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat membantu peneliti lain khususnya yang akan meneliti lebih lanjut mengenai keterkaitan antara tingkat *academic burnout* dan *problem focused coping*.

D. Keaslian Penelitian

Dalam memahami konsep *problem focused coping* dengan *academic burnout* penelitian ini telah dilakukan baik di luar maupun dalam negeri. Namun, dalam hubungannya dengan *academic burnout* pada

mahasiswa akhir yang bekerja masih belum banyak dijumpai. Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan hubungan yang menarik. Adapun penelitian yang pernah dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut:



No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Sutoro Tri Raharjo dan Sowanya Ardi Prahara	Mahasiswa Yang Bekerja: <i>Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout</i>	2022	<ul style="list-style-type: none"> - Teori coping stress Lazarus & Folkman - Teori Academic Burnout oleh Schaufeli 	Kuantitatif Korelasional	Menggunakan Skala Academic Burnout dan Problem Focused Coping	Subjek terdiri atas 60 mahasiswa yang bekerja dengan masa kerja minimal 2 tahun, serta lokasi	Ditemukan hubungan negatif antara <i>problem focused coping</i> dan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja.

							penelitian dilakukan di Universitas Negeri Makassar	
2	Devi Permatasari, Leny Latifah, dan Parid Rilo Pambudi	Studi <i>Academic</i> <i>Burnout</i> dan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa	2021	<ul style="list-style-type: none"> - Teori <i>Academic Burnout</i> oleh Schaufeli - Teori <i>self-efficacy</i> oleh 	<p>Deskriptif Korelatif</p>	<p>Menggunakan Skala</p> <p><i>Academic Burnout</i> dan <i>Self-Efficacy</i></p>	<p>Subjek terdiri atas 188 mahasiswa</p> <p>tahun ajaran 2020/2021 di Universitas PGRI</p>	<p>Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>Self-efficacy</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> pada</p>

				Zajacova et al. (2005)			Kanjuruhan Malang	mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang
3	Pomarida Simbolon dan Negoklan Simbolon dengan Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Santa	Hubungan Academic Burnout dengan Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Santa	2021	- Teori Academic Burnout oleh Schaufeli et, al. - Teori Prokastinas	Cross Sectional	Menggunakan Skala Academic Burnout dan Prokastinasi Akademik	Subjek terdiri dari mahasiswa/i ners tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan	Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan academic burnout dengan prokastinasi akademik mahasiswa Ners

		Elisabeth Medan		i Akademik oleh Steel			Tahun 2020 dan berlokasi di Elisabeth STIKes Santa Medan Tahun 2020. Elisabeth Medan	Tingkat III di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2020.
4	Nadya Nanda Dwi Putri dan Maya Yasmin	Academic <i>burnout in</i> View of Gender in Post- Pandemic Padang State	2023	Teori Academic <i>Burnout</i> oleh Schaufeli et, al.	Kuantitatif Komparatif	Menggunakan Skala Academic <i>Burnout</i>	Subjek terdiri dari 385 mahasiswa Universitas Negeri Padang,	Tingkat <i>acadmic</i> <i>burnout</i> pada mahasiswa perempuan lebih tinggi daripada

		<i>University Students</i>					serta lokasi penelitian di Padang	mahasiswa laki-laki
5	Santi Yudhistira, Sri Tiatri, dan Heni Mularsih	<i>Academic Engagement and Academic Burnout among Medical Students: Role of Social Support, Academic Self-efficacy, and Academic Burnout</i>	2023	Teori <i>Academic Burnout</i> oleh Schaufeli	Kuantitatif	Menggunakan Skala <i>Academic Burnout</i> dan <i>Academic Engagement</i>	Subjek 249 mahasiswa kedokteran di Jakarta	Efikasi diri akademik dan dukungan sosial secara signifikan memengaruhi keterlibatan, yang dimediasi oleh <i>burnout</i> , sementara harga diri memiliki

		<i>and Self-Esteem</i>						<p>pengaruh langsung terhadap keterlibatan.</p>
6	Cristina Cabras, Tatiana Konyukhova, Natalia Lukianova, Marina Mondo, dan Cristina Sechi	<i>Gender and country differences in academic motivation, coping strategies, and academic burnout in a sample of</i>	2023	Teori determinasi diri oleh E.L. Deci	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional study</i>	Menggunakan Skala <i>Academic Burnout</i>	Partisipan pada penelitian ini melibatkan 1133 mahasiswa tahun pertama	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat <i>academic burnout</i> berdasarkan gender dan negara

		<i>Italian and Russian first- year university students</i>					dari Italia dan Rusia.	
7	Soo Jin Lee, Young Jun Choi, dan Han Chae	<i>The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical student</i>	2017	Teori psikobiologis integratif Cloninger	Penelitian Kuantitatif dengan desain cross- sectional	Alat ukur yang digunakan meliputi <i>Temprament and Character Inventory</i> (TCI) dan	Partisipan penelitian ini melibatkan mahasiswa kedokteran di korea	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara karakteristik kepribadian, seperti tingkat tempramen

8	Frances Jumoke Oloidi, PhD, Abatihun Alehegn Sewagegn,	<i>Academic burnout among undergraduat e history students:</i>	2022	Teori Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) oleh Albert Ellis	<i>Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)</i>	Alat ukur atau studi eksperimental	Partisipan yang digunakan adalah kuesioner Oldenburg	Hasil dari penelitian ini melibatkan mahasiswa sejarah	yang tinggi dan karakter yang rendah, dengan tingkat academic burnout pada mahasiswa kedokteran

	PhD, Ogechukwu Vivian Amanambu, MSc, Blessing Chisom Umeano, MSc, Leonard Chidi Ilechukwu, PhD	<i>Effect of an intervention</i>			<i>Burnout Inventory for Student</i> (OBLI-S) yang terdiri dari 16 item dan memiliki dua subskala, yaitu kelelahan dan keterlibatan yang minim	sarjana di Nigeria yang mengalami <i>academic burnout</i>	psikologis online, seperti <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT), secara efektif mengurangi <i>academic burnout</i> dan mempertahankan penurunan ini di antara
--	--	----------------------------------	--	---	--	---	--

									mahasiswa sejarah sarjana di Nigeria dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menunggu
9	Mostafa Rad, Nematullah Shomoossi, Mohammad Hassan Rakhshani,	<i>Psychological Capital and Academic Burnout in Students of</i>	2017	- Teori <i>Academic Burnout</i> oleh Schaufeli et, al.	Studi analitik deskriptif	Menggunakan Skala <i>Academic Burnout</i>	Partisipan dalam penelitian ini melibatkan 172	Hasil menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara PsyCap	

	dan Marzieh Torkmannaje d Sabzevari	<i>Clinical Majors in Iran</i>		- Teori PsyCap oleh Luthans			mahasiswa di sebuah universitas kedokteran utama di Iran	dan <i>academic burnout</i> , yang menunjukkan bahwa <i>academic burnout</i> dapat dikendalikan dengan meningkatkan PsyCap
10	Yuqiao Ye, Xiuyu Huang, and Yang Liu	<i>Sosial Support and Academic Burnout Among</i>	2021	- Teori <i>Conservati on of Resources</i>	Metode Kuantitatif	Alat ukur yang digunakan penelitian ini	Partisipan dalam penelitian ini	Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial

		<p><i>University Students: A</i></p> <p><i>Moderated Mediation Model</i></p>	<p>(COR) oleh Hobfoll</p> <p>- Teori Academic Burnout oleh Schaufeli</p>	<p><i>Social Support Rating Scale (SSRS)</i> yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu dukungan subjektif, dukungan objektif, dan perilaku pencarian dukungan</p>	<p>melibatkan mahasiswa sarjana di Universitas di China.</p>	<p>dan kelelahan akademik, dan bahwa kepuasan hidup memediasi hubungan ini.</p>
--	--	--	--	---	--	---

Berdasarkan tabel yang telah dijelaskan dari penelitian sebelumnya, tampaknya ada perbedaan signifikan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Perbedaan tersebut mencakup berbagai aspek, seperti topik penelitian, instrumen pengukuran yang digunakan, dan subjek penelitian:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini membahas dua topik, yaitu *academic burnout* dan *problem focused coping*. Topik utama di penelitian ini adalah *academic burnout*. Topik *academic burnout* sudah seringkali diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Namun, terdapat perbedaan dari topik penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dimana peneliti mengkolaborasikannya dengan *problem focused coping*.

2. Keaslian Teori

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai teori. Pada variabel *academic burnout* menggunakan teori dari Schaufeli dkk (2002), penggunaan teori ini sama dengan penelitian yang digunakan oleh Sutoro Tri Raharjo dan Sowanya Ardi Prahara (2022), Devi Permatasari, dkk (2021), Pomarida Simbolon dan Negoklan Simbolon (2021), serta Nadya Nanda Dwi Putri dan Maya Yasmin (2023) berbeda dengan penelitian lain yang juga menggunakan teori lain. Selanjutnya untuk *problem focused coping* peneliti menggunakan teori Lazarus & Folkman (1986), penggunaan teori ini sama dengan penelitian yang digunakan oleh Sutoro Tri Raharjo dan Sowanya Ardi Prahara (2022) dan berbeda dengan penelitian lain yang menggunakan teori lain.

3. Keaslian Alat Ukur

Dalam pengukuran masing-masing variabel yaitu *academic burnout* dan *problem focused coping* menggunakan alat ukur yang berbeda-beda. Untuk pengukuran variabel *academic burnout* dilakukan dengan memodifikasi skala yang dibuat oleh Schaufeli (2002) yang telah diadaptasi sebelumnya oleh Raharjo & Prahara (2022). Terakhir untuk variabel *problem focused coping* yang diukur dengan skala *problem focused coping* oleh Lazarus & Folkman (1986).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan subjek mahasiswa. Penggunaan subjek penelitian disini sama dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, yaitu oleh Sutoro Tri Raharjo dan Sowanya Ardi Prahara (2022), Devi Permatasari, dkk (2021), dan Santi Yudhistira, dkk (2023). Namun pada penelitian ini menggunakan mahasiswa dengan spesifikasi semester akhir dan sedang bekerja tanpa adanya spesifikasi khusus seperti harus berasal dari salah satu universitas tertentu, dsb.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout*, yaitu semakin tinggi tingkat *problem focused coping* maka semakin rendah tingkat *academic burnout* pada individu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *problem focused coping*, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada individu.

B. Saran

1. Bagi Partisipan

Bagi partisipan, mahasiswa aktif semester akhir yang sedang bekerja, saran yang bisa diberikan adalah dengan terus mengembangkan *problem focused coping* dalam menghadapi kejemuhan selama menjalankan peran ganda serta untuk tetap fokus pada tujuan dalam menyelesaikan studi walaupun sambil bekerja.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi peneliti yang tertarik dengan topik *academic burnout* dengan *problem focused coping* diharapkan dapat menambah atau menggunakan variabel lain agar dapat memberikan temuan baru dalam penelitian yang serupa. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas kriteria partisipan dari kelompok

yang berbeda seperti pada mahasiswa semester awal dan mungkin bisa menambah jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian. Selain itu, pada penelitian selanjutnya juga dapat memperhatikan kembali manajemen waktu pengambilan data dan penyebaran skala pada hari aktif perkuliahan agar jumlah partisipan bisa didapatkan lebih luas mengingat pada saat hari libur perkuliahan mahasiswa lebih fokus untuk bekerja.

3. Bagi Institusi/Perguruan Tinggi

Bagi institusi atau dalam hal ini universitas secara umum dan secara khusus universitas di DI Yogyakarta, hendaknya mampu untuk memfasilitasi terkait peningkatan coping stress *problem focused coping* pada mahasiswa seperti menambah jumlah buku terutama referensi-referensi ilmiah terkait coping stress terkait. Selain itu bisa dengan memberikan wadah untuk psikoedukasi mengenai kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan *problem focused coping* yang baik, diharapkan *academic burnout* pada mahasiswa menurun dan akan berdampak meningkatkan prestasi akademik mahasiswa serta meningkatkan kualitas pendidikan yang ada di lingkungan universitas. *Academic burnout* pada mahasiswa pun dapat diminimalisir jika ada antisipasi dan dukungan emosional dari lembaga pendidikan itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 218–231. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5192>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Erdfelder, E., Faul, F., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640>.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.
- Jung, C. G. (1968). *Man and his symbols* SUMMARY. 318.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2003). Areas of Worklife: a Structured Approach To Organizational Predictors of Job Burnout. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 3(03), 91–134. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8)

- Lestari, R. F. (2022). Strategi Coping Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Big Five Personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29–37.
<https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40039>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mufliah, L., & Savira, S. I. (2021). *PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI* Lailatul Mufliah Siti Ina Savira. 8(2), 201–211.
- Nugroho, A. S., Andrian, & Marselius. (2019). Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stres pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–6.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
<https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Piaget, J. (2019). The Psychology of Intelligence. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Routledge.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Pitaloka, L. C. ., & Mamahit, H. . (2021). Problem-focused coping pada mahasiswa aktif fakultas pendidikan dan bahasa universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 41–49.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicinae Naissensis*, 34(4), 311–319.
<https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Rahmi Rajfalni Amarsa, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, & Ipah Saripah. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 395–405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>

- Rayi Hemas Citra Pertiwi. (2018). *Self management dengan stress kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time*. 7(Nomor 4), 191–198.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Tri Utami, A. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

